

Centro Educativo Adonay E.I.E
Convivencia Escolar

Dimensión: Convivencia Escolar

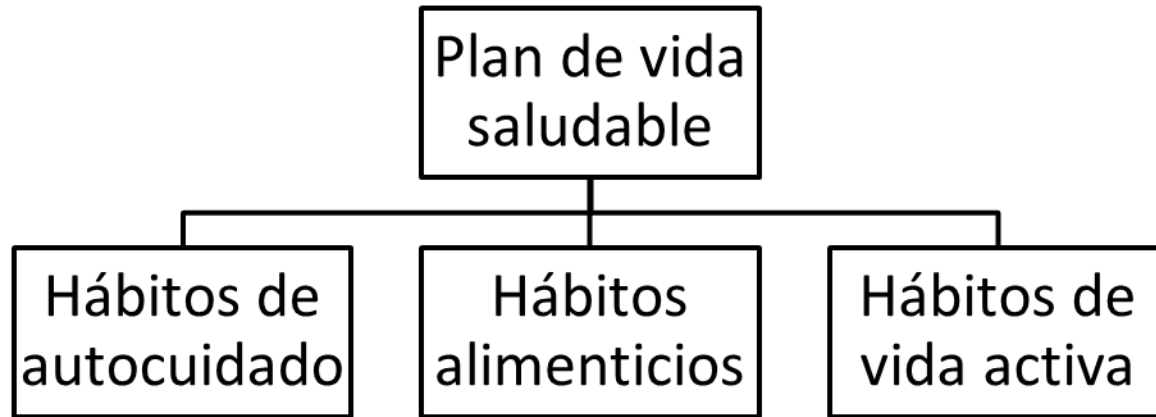
Subdimensión: Convivencia escolar -
Participación y vida democrática

Correo:orientacion.adonay@gmail.com

Plan de Vida saludable



Enfoques del plan



Objetivo

- × Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los miembros de la comunidad educativa, a través de la práctica de hábitos de vida saludable

Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables

Educar sobre los factores de riesgos asociados a la salud, a través de guías alimentarias, deportivas y de autocuidado.

Practicar periódicamente actividades de autocuidado en pro de la salud.






Actividad realizadas Marzo

Entrega de la minuta

Estimados apoderados,
 Junto con saludarlos, les adjuntamos la minuta de colaciones para el período escolar 2024, la cual considera una importante serie de alimentos que buscan crear un hábito saludable en nuestros niños y aportar con los nutrientes necesarios para su buen desarrollo y crecimiento.

Es de suma importancia que la pauta de esta minuta, creada por el plan de Vida Saludable del establecimiento, sea respetada, ya que de esta manera podremos transmitirles a nuestros niños la conciencia e importancia de alimentarse correctamente desde pequeños.

Asimismo, recomendamos no enviar alimentos de bajo aporte nutricional o alto en grasas y azúcares, como son las papas fritas, chocolates, pasteles, galletas con rellenos o con chips de chocolates, bebidas gaseosas y jugos azucarados, entre otros.

LUNES Fruit Day	MARTES Cereal Day	MIERCOLES Milk day	JUEVES Yogurt day	VIERNES Egg
				
Fruta de la estación entera o picada	Sándwich de jamón con bebida o con huevo revuelto o queso con tomate, etc	Cajita de leche descremada	Mini ensaladas como: ensalada con tomate o berlujo con panibito	1/2 taza de cereales bajos en azúcar + 1 yogurt descremado
Jugo de fruta natural	Galletas saladas o dulces (sin azúcar de cañero ni chips de chocolate)	Yogurt light	Chips de verduras deshidratadas	1/2 taza de fruta picada + 1 huevo individual o yogurt light
Fruta cocida o compota	1/2 taza de cereales bajos en azúcar	Trozo de queso de 3cm	Platos de verduras: Zanahoria, pimiento, apio, espárrago taladro, etc	1 huevo duro + jugo natural sin azúcar ni jugo light
Jalea con fruta	Galletas de arroz saladas	1 Huevo duro	1/2 taza de tomates cherry	3 galletas dulces o de soda + 1 mozzarella vendida
	1 barra de cereal de 60-70 calorías por porción		10 aceitunas descorazonadas	Molleta con queso + 1 compota de fruta sin azúcar

No olvides tu botella de agua

Sin otro particular,




Orientaciones para clases de natación

SR APODERADO:

Esperando se encuentre bien, por el presente medio comunico a usted, que a partir del día **Lunes 18 de Marzo** comenzarán las clases de natación impartidas en la **asignatura de educación física de 1° básico a 8° básico**, por lo que solicitamos enviar los siguientes implementos: Toallas, sandalias, traje de baño completo, gorro de natación, lentes y útiles de aseo que estime conveniente (cepillo o peine, ropa interior de cambio, desodorante etc.).

Es de uso obligatorio el chaleco flotador para los cursos 1°, 2°, 3° y 4° básico.

Imágenes de referencia



Los horarios destinados serán los siguientes

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
08:00 - 09:25					
09:25 - 10:00					
Receso					
10:00 - 11:00		PSICINA 1°			PSICINA 1°
11:00 - 12:00		PSICINA 2°			PSICINA 1°
Receso					
12:00 - 12:45				PSICINA 3°	PSICINA 6°
12:45 - 13:30				PSICINA 3°	PSICINA 6°
Almuerzo					
14:30 - 14:55	PSICINA 3°	PSICINA 4°	PSICINA 5°	PSICINA 8°	
14:55 - 15:40	PSICINA 3°	PSICINA 4°	PSICINA 5°	PSICINA 8°	

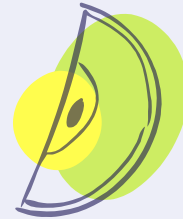
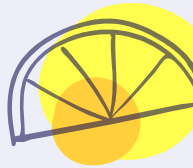
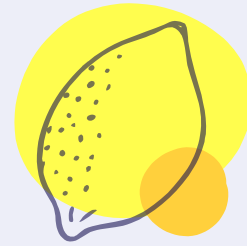
Sin otro particular,

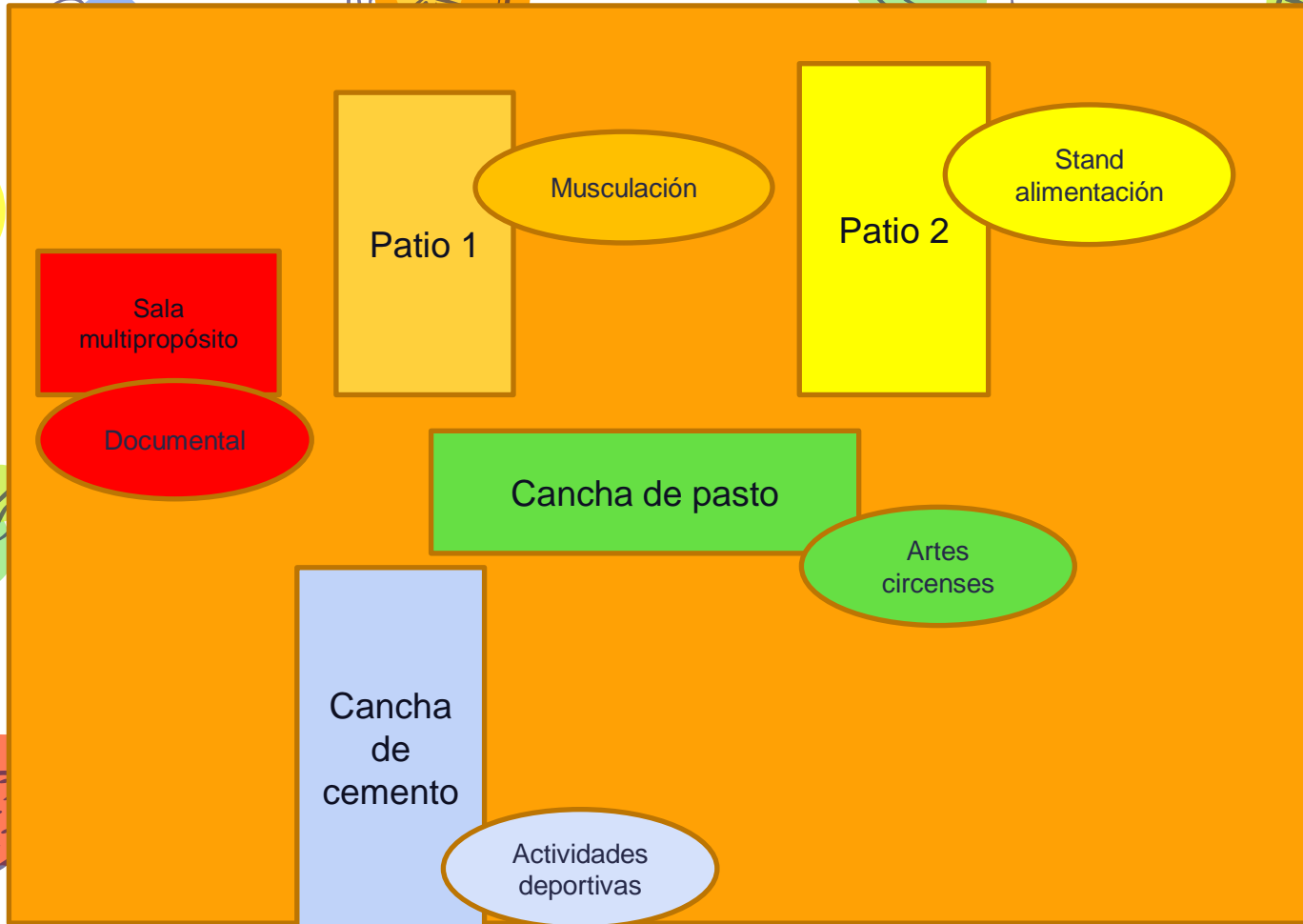
Saluda afectuosamente,
 Departamento de Educación Física

Actividades mes de Abril

08 de Abril Celebración del día mundial de la actividad física

Hora: Desde 14:10 horas hasta 15:30 horas





Curso	Horario	Sector	Actividad	Responsables
7° y 8°	14:15 a 14:40	Cancha de cemento	Actividad deportiva	Hernán Berrios
	14:40 a 15:05	Cancha de pasto	Artes circense	Daniela Morales
	15:05 a 15:30	Patio 1	Stand de musculación	Ricardo Valderrama
	15:30 a 15:55	Patio 2	Stand de alimentación	Samuel Muñoz
	15:55 a 16:20	Sala de multi-propósito	Documental educativo	Profesor Jefe
5° y 6°	14:15 a 14:40	Cancha de pasto	Artes circense	Daniela Morales
	14:40 a 15:05	Patio 1	Stand de musculación	Ricardo Valderrama
	15:05 a 15:30	Patio 2	Stand de alimentación	Samuel Muñoz
	15:30 a 15:55	Sala de multi-propósito	Documental educativo	Profesor Jefe
	15:55 a 16:20	Cancha de cemento	Actividad deportiva	Hernán Berrios
3° y 4°	14:15 a 14:40	Patio 1	Stand de musculación	Ricardo Valderrama
	14:40 a 15:05	Patio 2	Stand de alimentación	Samuel Muñoz
	15:05 a 15:30	Sala de multi-propósito	Documental educativo	Profesor Jefe
	15:30 a 15:55	Cancha de cemento	Actividad deportiva	Hernán Berrios
	15:55 a 16:20	Cancha de pasto	Artes circense	Daniela Morales
1° y 2°	14:15 a 14:40	Patio 2	Stand de alimentación	Samuel Muñoz
	14:40 a 15:05	Sala de multi-propósito	Documental educativo	Profesor Jefe

	15:05 a 15:30	Cancha de cemento	Actividad deportiva	Hernán Berrios	
	15:30 a 15:55	Cancha de pasto	Artes circense	Daniela Morales	
	15:55 a 16:20	Patio 1	Stand de musculación	Ricardo Valderrama	
Pre kínder y kínder	14:15 a 14:40	Sala de multi-propósito	Documental educativo	Profesor Jefe	
	14:40 a 15:05	Cancha de cemento	Actividad deportiva	Hernán Berrios	
	15:05 a 15:30	Cancha de pasto	Artes circense	Daniela Morales	
	15:30 a 15:55	Patio 1	Stand de musculación	Ricardo Valderrama	
	15:55 a 16:20	Patio 2	Stand de alimentación	Samuel Muñoz	

Desafíos sanos

Funcionarios del
establecimiento
educacional

Desafíos de
alimentación



Desafíos físicos